



Rektorát UPJŠ	2
Historický dokument približuje život a dielo Pavla Jozefa Šafárika najmä študentom	3
Online, indexmag.sk, 14. 12. 2021, 15:27	
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach	4
Kedy vypadávajú mliečne zuby? V akom poradí, ktorý vypadne a čo všetko treba vedieť, vysvetľuje zubárka	5
Online, najmama.aktuality.sk, 14. 12. 2021, 10:49	
Historický dokument približuje život a dielo Pavla Jozefa Šafárika najmä študentom	10
Online, indexmag.sk, 14. 12. 2021, 15:27	
Fakulty a ústavy UPJŠ	11
Historický dokument približuje život a dielo Pavla Jozefa Šafárika najmä študentom	12
Online, indexmag.sk, 14. 12. 2021, 15:27	



Rektorát UPJŠ



Historický dokument približuje život a dielo Pavla Jozefa Šafárika najmä študentom [✉](#)

📅 14. 12. 2021, 15:27, Zdroj: indexmag.sk [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Rektorát UPJŠ, Kľúčové slová: Pavol Sovák, rektor UPJŠ v Košiciach

Dosah: 288 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 109 Eur

Pridajte komentár

3 min. čítania

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach a Matica slovenská pripravili online vzdelávací historický dokument o Pavlovi Jozefovi Šafárikovi pre školy i záujemcov o národné dejiny. Dielo bude slúžiť aj ako reprezentačné video univerzity.

Idea produkcie nového dokumentárneho filmu o živote a diele Pavla Jozefa Šafárika sa vo vedení UPJŠ v Košiciach zrodila pri príležitosti pripomenutia si šesťdesiateho výročia jej založenia v roku 2019. Jeho vznik bol naplánovaný na rok 2021, v ktorom si slovenská a česká odborná verejnosť pripomenula 160. výročie úmrtia P. J. Šafárika. Na príprave snímky s názvom Tichý génius Pavol Jozef Šafárik výrazne spolupracoval Ján Gbúr, profesor na Katedre slovistiky, slovanských filológií a komunikácie Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach, ktorý na základe najnovších výsledkov vedeckého výskumu diela rodáka z Kobeliarova vytvoril scenár dokumentu. Dokument bol vytvorený spolu s Maticou slovenskou, ktorá týmto nadväzuje na svoje predchádzajúce historické dokumenty venované významným slovenským osobnostiam a udalostiam.

„Odkaz Pavla Jozefa Šafárika naša univerzita hrdó reprezentuje od roku 1959. Tento dokument poukazuje na význam jeho osobnosti, prínos pre slovenskú kultúru i jej ďalší historický vývoj a otvára cestu mladším generáciám k poznaniu Šafárikovho génia. Láska k poznaniu, zvedavosť a túžba prekonávať neznámo prostredníctvom poznania sú inšpiráciou a odkazom, ku ktorému sa univerzita nesúca meno po veľikánovi vedeckej slavistiky hlási,“ vyjadril sa profesor **Pavol Sovák, rektor UPJŠ v Košiciach**.

Spoločne s predsedom Matice slovenskej Mariánom Gešperom odhalili v roku 2019 prvú bronzovú bustu Pavla Jozefa Šafárika v areáli univerzity. „Pracovať na novom historickom dokumente o Pavlovi Jozefovi Šafárikovi má pre Maticu slovenskú veľký morálny význam, keďže práve Šafárik v roku 1827 navrhol založiť Maticu slovenskú, aj keď sa jej vzniku nedožil. Internet sa pre mnohých študentov stal priestorom, kde získavajú informácie pre svoje štúdium, ale aj pre zvyšovanie svojho intelektuálneho potenciálu. Osvedčili sa nám voľne dostupné videá ako jedinečná vzdelávacia pomôcka. Preto tvoríme historické dokumenty o slovenských osobnostiach a udalostiach, vďaka ktorým si mládež lepšie osvojí dejinné súvislosti a podporí sa v nich kolektívna historická pamäť národa. Jednou z našich posledných tohtoročných tém je život a dielo Pavla Jozefa Šafárika pri príležitosti 160. výročia jeho úmrtia, preto sme prirodzene spojili naše sily s Univerzitou P. J. Šafárika pri vytvorení tohto unikátneho historického dokumentu,“ uviedol predseda MS Marián Gešper. Historický dokument Tichý génius Pavol Jozef Šafárik komplexne zobrazuje Šafárika ako slovenského básnika, historika, etnografa, slavistu, univerzitného profesora a zakladateľa vedeckej slavistiky.

Šafárik pochádzal z evanjelickej učiteľskej rodiny. Získal kvalitné vzdelanie na evanjelickom lýceu v Kežmarku a na univerzite v Jene. Bol riaditeľom srbského pravoslávneho gymnázia v Novom Sade, no významnejšie pôsobil neskôr v Prahe. Tu sa vypracoval na jednu z vedúcich osobností vedeckého života. Stal sa priekopníkom slavistiky a dôležitou postavou českého i slovenského národného obrozenia. Jeho práce výrazným spôsobom prispeli nielen k etablovaniu slavistiky, ale aj k politickej emancipácii slovanských národov, keďže dal dovedy len romantickú myšlienku slovanskej vzájomnosti vedecký základ, hovorí Veronika Grznárová, hovorkyňa Matice slovenskej.

tlačová správa

Autor: [Zobraziť všetky články](#) || [tlačová správa](#) | [Zobraziť všetky články](#)



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



Kedy vypadávajú mliečne zuby? V akom poradí, ktorý vypadne a čo všetko treba vedieť, vysvetľuje zubárka

14. 12. 2021, 10:49, Zdroj: najmama.aktuality.sk, Vydavateľ: Ringier Axel Springer, Autor: Andrea Farkašová, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 52 872 GRP: 1,17 OTS: 0,01 AVE: 1039 Eur

Prvé zúbky sa začínajú vyvíjať u bábätiok oveľa skôr, než myslíte. Už v 6-tom týždni tehotenstva. Trvalé zúbky sa formujú v 4-tom mesiaci tehotenstva, to ale neznamená, že sa chystajú prerezať. Ponúkame vám prehľad najdôležitejších informácií okolo mliečnych zúbkov u detí a odpovede na vaše najčastejšie otázky, ktoré s nami konzultovala zubná lekárka MDDr. Ľudmila Babjarčíková.

Kedy vypadne prvý zub? A ktorý? Všetko, čo potrebujete vedieť, a o trochu viac

Niektoré deti sa rodia s už prerezaným prvým zúbkom: spodným rezákom. Iným trvá niekoľko mesiacov, než rezák vôbec vykukne (známych synček až v 11-tom mesiaci!). Priemerne sa prvé zúbky prerezávajú v 4-6-tom mesiaci života bábätka – sú to spodné rezáky.

Keď má dieťaťko okolo 3 rokov, v ústach už má všetkých 20 mliečnych zúbkov: hore 10 a dole rovnako 10: 8 rezákov, 4 očné zúbky a 8 mliečnych stoličiek (črenové zuby v mliečnom chrupe nie sú).

Všetko, čo potrebujete vedieť o vypadávaní mliečnych zubov

Zdroj: Profimedia

GALÉRIA

Zuby sa nám menia "len" raz, na rozdiel od takého slona

Mliečne zúbky sú u detí prvým z dvoch typov zubov, ktoré sa v priebehu života menia. Nahrádzajú ich trvalé zhruba od 6-tich rokov. Hovorí sa tomu difyodontný chrup a má ho väčšina cicavcov (to znamená, že sa vymenia jedenkrát za život – výnimkou sú lamantíny /6-krát za život/, slony /5-krát/ a kengury: ich chrup je teda polyfyodontný – majú ho aj ozubené ryby a plazy ako aligátor, ktorého každý zub je v priebehu života nahradený až 50-krát, či gekon, ktorý mení svojich cca 100 zubov každé 3-4 mesiace).

K výmene mliečnych zubov za trvalé dochádza normálne tak, že sa spotrebováva koreň mliečného zuba, k čomu dochádza približne dva roky pred aktuálnym vypadnutím. Dôležitý je trvalý zub umiestnený pod mliečnym, ktorý pomaly rastie a mliečny zub „vytláča“, koreň sa spotrebuje, zub uvoľní a vypadne. Kedy sa mliečne zúbky prerezávajú a kedy naopak uvoľňujú miesto trvalým?

SÁNKY:

- prvé rezáky jednotky sa prerežú medzi prvými vo veku 4-6-10 mesiacov, vypadnú medzi prvými vo veku 6-7 rokov
- druhé rezáky dvojky sa prerežú vo veku 10-16 mesiacov, vypadávajú vo veku 7-8 rokov
- očné mliečne zúbky trojky sa prerežú vo veku 17-23 mesiacov, vypadávajú okolo 9-12-teho roku
- prvé stoličky štvorky sa prerezávajú v 14-18-tich mesiacoch, vypadnú vo veku 9-11 rokov
- druhé stoličky päťky sa prerežú vo veku 23-31 mesiacov, vypadávajú vo veku 10-12 rokov

HORNÁ ČELUSŤ:

- mliečne rezáky jednotky sa prerežú okolo 8-12 mesiacov, vypadávajú vo veku 6-7 rokov
- druhé rezáky, dvojky sa prerežú vo veku 9-13 mesiacov, vypadávajú vo veku 7-8 rokov
- očné zúbky trojky sa prerežú vo veku 16-22 mesiacov, vypadnú vo veku 10-12 rokov
- horné stoličky štvorky sa prerežú vo veku 13-19 mesiacov, vypadnú vo veku 9-11 rokov
- druhé stoličky päťky sa prerežú vo veku 25-33 mesiacov, vypadnú vo veku 10-12 rokov

Poradie, v akom mliečne zúbky deťom zvyčajne narastajú, je: prvé sa tlačia von bábätkám už od 4-tého mesiaca spodné rezáky, nasledujú horné rezáky. Keďže rezákov je 8, nasledujú horné dvojky od cca 9-teho mesiaca a spodné od cca 10-teho mesiaca. Potom prichádzajú na rad horné prvé stoličky od 13-teho mesiaca a dolné od 14-teho. Od 16-teho mesiaca očakávajte horné očné zúbky a o pár týždňov neskôr aj spodné, napokon sa vytlačia spodné druhé stoličky od cca 2 rokov a hneď na to aj horné.

Vypadávanie zubov [Najmama.sk](https://najmama.sk)



Zdroj: Najmama.sk

GALÉRIA

Prvé trvalé stoličky si mnohí ani nevšimneme – no mali by sme číhať!

Zvláštne je, že mliečne zúbky ešte ani nezačnú vypadávať, už sa v ústach objavujú trvalé: prvými sú trvalé šestky: stoličky, ktoré nemajú mliečného predchodcu a objavujú sa v rade za mliečnymi päťkami. Mnohí rodičia si ich ani nevšimnú, preto patria k najviac a najrýchlejšie sa kaziacim. Keďže ujdú vašej pozornosti, nevenujete im dostatok starostlivosti. Ich sklovina počas prerezávania nie je dostatočne mineralizovaná, preto je náchylnejšia na vznik zubného kazu .

Dieťaťu sa prerežú okolo 5-6-teho roku života, vtedy už dávno nie je kefka ako súčasť dentálnej hygieny dostačujúca, preto by ste mali k starostlivosti o zúbky pribrať aj jednozväzkovú kefku. Zubná lekárka Babjarčíková upozorňuje, že zubnú niť a medzizubnú kefku by malo dieťa už dávno poznať.

„Práve medzizubnú kefku môžu rodičia používať už v mliečnom chrupe. Najmä vtedy, keď vidia, že sú zúbky blízko seba, hlavne mliečne päťky a štvorky bývajú problémom. Dieťa ich má mať aspoň do doby výmeny, alebo aspoň do 9.roka, no často o ne prichádza oveľa skôr práve kvôli nedostatočnému čisteniu medzizubných priestorov. Jednozväzková kefka má tiež patriť do výbavy od prvého zúbka, nie až od 5-6 rokov. Rodičia majú dočisťovať zub po zúbku práve touto kefkou, aby to bolo dôkladné,“ upozorňuje zubná lekárka Babjarčíková.

Rastú čeľuste aj tvárové kosti, uvoľňujú miesto pre trvalé zuby

Medzi prvými vypadnutými zúbkami bývajú tie, ktoré narástli ako prvé – teda si môžete obrátiť poradie rastu a dostanete približné poradie, v akom budú vašim deťom zúbky vypadávať. Okolo 4-tého roku začínajú rásť čeľusť a tvárové kosti, čím vytvárajú miesto pre väčšie a širšie trvalé zúbky. Celý proces výmeny sa začne diať okolo 6-teho roku. Najskôr vypadnú mliečne jednotky, spodné rezáky a neskôr tie vrchné.

Okolo 7-8 roku sa rozkývu spodné a horné dvojky rezáky, od 9. roku života vypadávajú prvé stoličky dolné aj horné, nasledujú očné zúbky a medzi poslednými bývajú druhé stoličky. Toto poradie je len orientačne podobne ako aj časové intervaly. Do 13-tich rokov rátaťe s tým, že v ústach svojich detí nájdete mix mliečnych a trvalých zúbkov.

Zuby múdrosti mať možno vďaka evolúcii už nebudeme

Okolo 13-teho roku života ale väčšina detí stratí všetky mliečne zúbky. V spodnej čeľusti ich bude cca 14 a vo vrchnej rovnako. Spolu ich je 32 – posledné štyri "zuby múdrosti" (tretie stoličky), teda osmičky, ako ich zubári označujú, rastú od 17-18-teho roku života, no tento rast je u každého individuálny: niekomu sa rýchlo vytlačia von, u iného rastú aj niekoľko rokov. Že sa mnohé prerežú pokazené, sa deje podľa Babjarčíkovej z trochu inej príčiny, než si myslíme:

„Ľudia si ich proste nečistia. Zub sa neprereže pokazený, len ho dlho nevidno, pretože môže byť istý čas prekrytý odchlípnutým d'asnom, po ktoré zachádza strava. Ľudia si ho nedočisťujú a keď zrazu zub spod d'asna vykukne, je pokazený.“

Ďalej upozorňuje: „Ak osmička nie je „ukážková“, teda bez kazu, patologického sklonu a podobne, je lepšie ju extrahovať, pretože všeobecne sú osmičky zle prístupné čisteniu a vzniká zubný kaz, ktorý ale nepokazí len osmičku samotnú, ale čo je horšie, aj sedmičku pred ňou. A to je pre nás podstatnejší a funkčnejší zub než osmička.“

Dospelý človek má teda 8 rezákov, 4 očné zuby, 8 črenových zubov a 12 stoličiek (vrátane „zubov múdrosti“). Celkový počet zubov však rovnako berte len orientačne: stáva sa totiž, že sa nevytvorí niektorá zo stoličiek, nevytlačí sa jeden z rezákov alebo očných či črenových zubov. Výnimkou nie je ani výskyt nadpočetných zubov (hyperodontia).

„Zaujímavosťou je, že sa postupne kvôli evolúcii prestanú zakladať hlavne tie problémové osmičky, pretože sú viac-menej zbytočné, a o niekoľko sto rokov ich už ľudia možno nebudú mať absolútne vôbec,“ dodáva Babjarčíková.

Ako sa prerezávajú trvalé zúbky:

SÁNKA:

- rezáky jednotky vo veku 6-7 rokov
- rezáky dvojky vo veku 7-8 rokov
- očné zuby trojky vo veku 9-10 rokov
- črenové zuby štvorky vo veku 10-12 rokov



- črenové zuby päťky vo veku 11-12 rokov
- prvé stoličky šestky vo veku 5-6-7 rokov
- druhé stoličky sedmičky vo veku 11-13 rokov
- tretie stoličky „zuby múdrosti“ osmičky vo veku 17-21 rokov

HORNÁ ČELUSŤ:

- rezáky jednotky vo veku 7-8 rokov
- druhé rezáky dvojky vo veku 8-9 rokov
- očné zuby trojky vo veku 11-12 rokov
- črenové zuby štvorky vo veku 10-11 rokov
- črenové zuby päťky vo veku 10-12 rokov
- prvé stoličky šestky vo veku 5-6-7 rokov
- druhé stoličky sedmičky vo veku 12-13 rokov
- tretie stoličky „zuby múdrosti“ osmičky vo veku 17-21 rokov

Zaujímavé fakty o mliečnych zúbkoch

- 1) Hovorí sa, že každých 6 mesiacov od narodenia dieťaťku vyrastú priemerne 4 zúbky
- 2) Dievčatá zvyčajne (treba rátať s výnimkami, nejde o pravidlo) v raste zúbkov predbiehajú chlapcov
- 3) Spodná čeľusť má prvé zúbky a predbehne v raste tú vrchnú
- 4) Zúbky v oboch čeľustiach zvyčajne rastú v pároch
- 5) Mliečne zúbky sú menšie a belšie, majú tiež menší koreň než trvalé zúbky.

Nepodceňujte mliečne zúbky: spĺňajú niekoľko dôležitých úloh!

Zdravé mliečne zúbky majú niekoľko dôležitých úloh: vplyvajú na správny vývoj tvárových kostí a správne zaradenie trvalých zúbkov do nášho chrupu (zubného oblúka). Sú nevyhnutné pre spracovanie potravy, ktorá sa tak stáva ľahšie stráviteľnou pre tráviacu sústavu. Chránia pod sebou zárodok trvalých zúbkov, preto nepodceňujte, ak sa na mliečnom zúbku objaví zubný kaz. Infekcia dokáže prejsť do nervu a zápalom poškodí vývoj trvalého zuba, ktorý sa môže prerezať poškodený.

Mliečne zuby pomáhajú deťom správne vyslovovať hlásky a slová, teda učiť sa rozprávať. U niektorých detí vplyvajú na sebavedomie a napokon esteticky dotvárajú detský úsmev.

Najčastejšie otázky a odpovede

Kedy sa prereže môjmu dieťaťu prvý zúbok?

Ako sme spomínali, rast zúbkov je individuálny, je podmienený vývojom aj faktorom dedičnosti. Niektoré deti majú už pri narodení prvý zúbok vonku, iným sa pretlačí pred prvými narodeninami. Klasické prerezávanie podľa tabuliek sa vyskytuje u viac ako polovice detí, u ostatných je to rôzne. Čím neskôr sa ale začali prerezávať mliečne zúbky, tým neskôr nastane ich kompletná výmena.

Všeobecne platí, že zúbky sa začínajú prerezávať okolo 6-teho mesiaca života bábäťka, takže už v štyroch mesiacoch si môžete všimnúť, ako má vaše batola opuchnuté červené ďasienka citlivé na dotyk, všetko si strká do úst a cmúľa, je nervózne a plače, možno zle spí alebo má zvýšenú teplotu: to všetko môže signalizovať prvý prerezávajúci sa zúbok – zvyčajne spodný prvý rezák. Niektoré deti odmietajú jesť, alebo hryzú počas dojčenia bradavky.

Môže mať moje dieťa aj mliečny zub ešte v puberte/dospelosti?

Áno, je to možné a nejde o nič nezvyčajné. Ak mliečny zub nemá trvalého nástupcu, nedôjde k jeho vypadnutiu. Je totiž prirodzene nastavený na skrakovanie koreňa a vypadnutie – v čeľusti a sánke pod ním býva zárodok trvalého zuba. Koreň mliečneho sa teda bez



nástupcu môže skracovať, ale veľmi pomaly – až tak, že môže vydržať v sánke celý život. Problém je, že jeho korunka je nižšia ako korunka trvalých zubov v okolí, teda ho tak nepoužívame pri žuvaní a nevyvíja sa naň tlak. Nemá prečo vypadnúť. Ak by sme tlak vyvíjali, koreň by sa skracoval a rýchlejšie by vypadol. Okolité zúbky sú tak preťažované.

Neodporúča sa preto posúvať ho zubným strojčekom alebo rátať s jeho používaním. Ak má vaše dieťa mliečny zub aj v neskoršom veku, poraďte sa o jeho prípadnom odstránení so zubárom či zubárkou.

Návšteva dieťaťa u zubárky: učiť sa správnej dentálnej hygiene je dôležité

Zdroj: istock

GALÉRIA

Môjmu dieťaťu sa kýve mliečny zub a ono odmieta jesť. Čo robiť?

Keď deťom vypadávajú zúbky, zvyčajne ide o bezbolestnú záležitosť. Trvalý zúbok pôsobí na mliečny tak, že jeho koreň sa skracuje, spotrebováva, zúbok sa bezbolestne vytláča, rozkýve a buď si ho dieťa samo vytrhne, alebo samo vypadne, niekedy mu pomôže zubný lekár. Stáva sa, že keď ide o prvú zub a prvú skúsenosť, dieťa môže byť z kývania nervózne a prijímanie potravy sa môže stať nepríjemným.

Odporúčame podávať deťom menšie porcie jedla, prípadne zmeniť konzistenciu na kašovitú a hlavne dávať veľa piť. S dieťaťom sa veľa rozprávajte a zdieľajte svoje skúsenosti. Podporte ho, aby jazykom skúmalo, čo zúbok v ústach robí a nacvičte si doma divadielko o vypadnutí zuba, aby dieťa porozumelo, ako to prebieha.

Prečo sú trvalé zúbky môjho dieťaťa žltšie než mliečne?

Trvalé zúbky nebudú také biele ako boli mliečne. Ide o dentálnu sklovinu trvalého zuba, ktorá je extrémne tvrdá a priesvitná. Je to najvrchnejšia vrstva zuba, pod ktorou sa nachádza dentín s typickou žltkastou farbou (žltobiela hmota podobajúca sa kosti, zubovina, tvorí väčšinu zuba).

Trvalé zuby majú hrubšiu vrstvu dentínu než mliečne, preto vyzerajú o niečo žltšie. Ak je však farba zúbkov vášho dieťaťa drasticky odlišná, táto farebná abnormalita môže signalizovať defekt skloviny, preto odporúčame poradiť sa so zubným lekárom a lekárkou. Malé odchýlky sú však úplne normálne.

Kedy začať chodiť s deťmi k zubárovi?

Zubári a zubárky volajú po pravidelných návštevách svojich ordinácií už od prerezania prvého zúbka. Jednak preto, že môžu zachytiť akékoľvek anomálie či prvé kazy, kontrolovať postup výmeny zúbkov, prípadné odchýlky, jednak pre naučenie rodičov a detí kľúčovej dentálnej hygiene a technik správneho čistenia zúbkov, napokon aj pre predchádzanie strachu zo zubárov a zubárok, s ktorým má skúsenosť azda každé dieťa či dospelý.

Všeobecne sa však odporúča chodiť na pravidelné preventívne prehliadky dvakrát ročne už od prvého roka dieťaťatka.

Ako prinútiť moje dieťa, aby si umývalo zúbky? A kedy s tým začať?

Načo si čistiť zúbky, keď ešte v ústočkách nie sú? To je správna otázka – no ešte správnejšie by bolo opýtať sa, ako predísť nevôli detí zuby si vôbec umývať. Tak, že kefkou s mäkkými štetinami poskytnete na hru už malinkým deťom – môžu ju okusovať, žuvať – už len tým si čistia ústnu dutinu pred úplne prvým prerezaním, masírujú si d'asienska a zvykajú na existenciu kefky.

Keď sa prereže prvý zúbok, je dôležité učiť deti venovať mu pozornosť – postačí, ak dieťa kefkou len žuje. Podľa Babjarčíkovej netreba ani pastu, ani žiadne oleje. Keď sa dieťa naučí pastu aj vyplúvať, zaradiť môžete pasty s nízkym obsahom fluoridu. Ako správne čistiť zúbky, vám určite poradí váš zubár či zubárka. Platí, že minimálne do 8-12 rokov dočisťujte zúbky deťom aj vy – a zvykajte si čo najskôr na jednozväzkové a medzizubné kefky a dentálnu niť, ktoré sa dostanú tam, kam vy s kefkou nie.

„Je na zodpovednosti rodičov úplne malým deťom zúbky dočisťovať. Deti sa s kefkou v tomto období len hrajú, nemajú tak jemnú motoriku, nedokážu si uvedomiť, že každý zúbok má niekoľko plôšok. U starších detí už by mala fungovať spolupráca: základné očistenie dieťaťom, dočistenie a kontrola rodičom do 12-13 rokov,“ upozorňuje Babjarčíková.

Ak si dieťa odmieta čistiť zúbky, je namieste sa spýtať, v čom tkvie príčina. Niekedy totiž ide len o klasické odmietanie všetkého, ktoré čoskoro prejde, inokedy má dieťaťko z kefky a čistenia strach. Radíme veľa sa spoločne hrať – na umývanie zúbkov s hračkami, divadlá, a umývajte si aj zuby spoločne, aby vo vás videlo príklad. Nebojte sa vysvetliť, čo všetko má zanedbaná ústna hygiena za následok (ale nestrašiť!).



„Ja osobne radím rodičom čistiť zúbky aj napriek tomu, že sa dieťa bráni. Stále je lepšie pretrpieť chvíľku plaču pri čistení, aby boli zuby čisté, než pri vŕtaní v zubnom kresle. Väčšinou platí, že dieťa do 4-5 rokov je zväčša slabo spolupracujúce. Až od tých 6 rokov sa to zvykne zlomiť, dieťa viac počúva a je ošetriteľné,“ radí Babjarčíková.

Ako dlho čistiť zúbky?

Opäť preformulujme otázku: čas je síce dôležitý, najmä ak čistenie zúbkov trvá niekedy u detí desať sekúnd, ak vôbec, ale ešte dôležitejšia je kvalita čistenia. Aby ste upriamili pozornosť detí na zuby a nie náhlenie sa do školy, škôlky, pozerať rozprávku pred spaním – hmkajte si spoločne pesničku, tancujte, alebo vytvorte slová piesne určenej na čistenie a „vykázanie kazov von, inak do nich udrie hrom“ podobne. Dôležité je, aby medzi zúbkami a v ústach neostali žiadne zvyšky potravy a zuby boli čisté a hladké (žiadny povlak pred spaním).

Moje dieťa má na mliečnom zube kaz. Nechať to tak, či vŕtať?

Aj mliečne zúbky sa môžu pokaziť – kaz dokonca môže dieťa prežívať bolestivo, pretože mliečny zub obsahuje nervy aj korene, cez ktoré sa kaz môže dostať k trvalému zúbku. Zubný kaz je infekčné ochorenie spôsobené baktériami podobne ako nádcha či angína. Preto sa musí liečiť a nie zanedbať.

Áno, kvalitu zubov ovplyvňuje aj genetika, kazivosť však súvisí vo veľkej miere aj so stravovacími a hygienickými návykmi v rodine. Mliečnemu kazu tak môžete predísť správnou dentálnou hygienou a zdravou stravou (teda miesto džúsov, sladených nápojov a sladkostí zvoliť čistú vodu a ovocie a zeleninu)

Dva rady zúbkov za sebou, tzv. žraločie zuby

Zdroj: istock

GALÉRIA

Čo sú to žraločie zuby?

Občas sa stáva, že trvalý zúbok rastie krivo, teda netlačí na mliečny a teda nedochádza k spotrebovaniu koreňa mliečného zúbka a tesne za ním narastie v druhom rade zúbok trvalý. Tomuto dvojitému radu zúbkov sa hovorí „žraločie zuby“. Riešenie býva dvojaké: ak mliečny zub nespôsobuje žiadne problémy, diskomfort, bolesti, nezabraňuje príjmu potravy a dá sa vyčistiť, nevytláča príliš trvalý zub, môžete počkať, kým sám vypadne. Zubný lekár či lekárka však môžu odporučiť jeho odstránenie – a zub jednoducho vytrhne.

MDDr. Ľudmila Babjarčíková je zubná lekárka pôsobiaca v súkromnej ambulancii SAIDA STOM, s.r.o. v Trnave. Vyštudovala Lekársku fakultu **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, štúdium ukončila v roku 2019. Neustále sa zúčastňuje domácich a zahraničných školení.

Autor: Andrea Farkašová



Historický dokument približuje život a dielo Pavla Jozefa Šafárika najmä študentom [✉](#)

📅 14. 12. 2021, 15:27, Zdroj: indexmag.sk [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 288 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 109 Eur

Pridajte komentár

3 min. čítania

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach a Matica slovenská pripravili online vzdelávací historický dokument o Pavlovi Jozefovi Šafárikovi pre školy i záujemcov o národné dejiny. Dielo bude slúžiť aj ako reprezentačné video univerzity.

Idea produkcie nového dokumentárneho filmu o živote a diele Pavla Jozefa Šafárika sa vo vedení **UPJŠ** v Košiciach zrodila pri príležitosti pripomenutia si šesťdesiateho výročia jej založenia v roku 2019. Jeho vznik bol naplánovaný na rok 2021, v ktorom si slovenská a česká odborná verejnosť pripomenula 160. výročie úmrtia P. J. Šafárika. Na príprave snímky s názvom Tichý génius Pavol Jozef Šafárik výrazne spolupracoval Ján Gbúr, profesor na Katedre slovistiky, slovanských filológií a komunikácie Filozofickej fakulty **UPJŠ** v Košiciach, ktorý na základe najnovších výsledkov vedeckého výskumu diela rodáka z Kobeliarova vytvoril scenár dokumentu. Dokument bol vytvorený spolu s Maticou slovenskou, ktorá týmto nadväzuje na svoje predchádzajúce historické dokumenty venované významným slovenským osobnostiam a udalostiam.

„Odkaz Pavla Jozefa Šafárika naša univerzita hrdo reprezentuje od roku 1959. Tento dokument poukazuje na význam jeho osobnosti, prínos pre slovenskú kultúru i jej ďalší historický vývoj a otvára cestu mladším generáciám k poznaniu Šafárikovho génia. Láska k poznaniu, zvedavosť a túžba prekonať neznámo prostredníctvom poznania sú inšpiráciou a odkazom, ku ktorému sa univerzita nesúca meno po veľikánovi vedeckej slavistiky hlási,“ vyjadril sa profesor Pavol Sovák, rektor **UPJŠ** v Košiciach.

Spoločne s predsedom Matice slovenskej Mariánom Gešperom odhalili v roku 2019 prvú bronzovú bustu Pavla Jozefa Šafárika v areáli univerzity. „Pracovať na novom historickom dokumente o Pavlovi Jozefovi Šafárikovi má pre Maticu slovenskú veľký morálny význam, keďže práve Šafárik v roku 1827 navrhol založiť Maticu slovenskú, aj keď sa jej vzniku nedožil. Internet sa pre mnohých študentov stal priestorom, kde získavajú informácie pre svoje štúdium, ale aj pre zvyšovanie svojho intelektuálneho potenciálu. Osvedčili sa nám voľne dostupné videá ako jedinečná vzdelávacia pomôcka. Preto tvoríme historické dokumenty o slovenských osobnostiach a udalostiach, vďaka ktorým si mládež lepšie osvojí dejinné súvislosti a podporí sa v nich kolektívna historická pamäť národa. Jednou z našich posledných tohtoročných tém je život a dielo Pavla Jozefa Šafárika pri príležitosti 160. výročia jeho úmrtia, preto sme prirodzene spojili naše sily s Univerzitou P. J. Šafárika pri vytvorení tohto unikátneho historického dokumentu,“ uviedol predseda MS Marián Gešper. Historický dokument Tichý génius Pavol Jozef Šafárik komplexne zobrazuje Šafárika ako slovenského básnika, historika, etnografa, slavistu, univerzitného profesora a zakladateľa vedeckej slavistiky.

Šafárik pochádzal z evanjelickej učiteľskej rodiny. Získal kvalitné vzdelanie na evanjelickom lýceu v Kežmarku a na univerzite v Jene. Bol riaditeľom srbského pravoslávneho gymnázia v Novom Sade, no významnejšie pôsobil neskôr v Prahe. Tu sa vypracoval na jednu z vedúcich osobností vedeckého života. Stal sa priekopníkom slavistiky a dôležitou postavou českého i slovenského národného obrozenia. Jeho práce výrazným spôsobom prispeli nielen k etablovaní slavistiky, ale aj k politickej emancipácii slovanských národov, keďže dal dovedy len romantickej myšlienke slovanskej vzájomnosti vedecký základ, hovorí Veronika Grznárová, hovorkyňa Matice slovenskej.

tlačová správa

Autor: [Zobraziť všetky články](#) || [tlačová správa](#) | [Zobraziť všetky články](#)



Fakulty a ústavy UPJŠ



Historický dokument približuje život a dielo Pavla Jozefa Šafárika najmä študentom [✉](#)

📅 14. 12. 2021, 15:27, Zdroj: [indexmag.sk](#) [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Filozofická Fakulta UPJŠ

Dosah: 288 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 109 Eur

Historický dokument približuje život **a** dielo Pavla Jozefa Šafárika najmä študentom

Pridajte komentár

3 min. čítania

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach **a** Matica slovenská pripravili online vzdelávací historický dokument o Pavlovi Jozefovi Šafárikovi **pre** školy i záujemcov o národné dejiny. Dielo bude slúžiť aj ako reprezentačné video univerzity.

Idea produkcie nového dokumentárneho filmu o živote **a** diele Pavla Jozefa Šafárika sa vo vedení **UPJŠ** v Košiciach zrodila pri príležitosti pripomenutia si šesťdesiateho výročia jej založenia v roku 2019. Jeho vznik bol naplánovaný na rok 2021, v ktorom si slovenská **a** česká odborná verejnosť pripomenula 160. výročie úmrtia P. J. Šafárika. Na príprave snímky s názvom Tichý génius Pavol Jozef Šafárik výrazne spolupracoval Ján Gbúr, profesor na Katedre slovakistiky, slovanských filológií **a** komunikácie **Filozofickej fakulty UPJŠ** v Košiciach, ktorý na základe najnovších výsledkov vedeckého výskumu diela rodáka z Kobeliarova vytvoril scenár dokumentu. Dokument bol vytvorený spolu s Maticou slovenskou, ktorá týmto nadväzuje na svoje predchádzajúce historické dokumenty venované významným slovenským osobnostiam **a** udalostiam.

„Odkaz Pavla Jozefa Šafárika naša univerzita hrdo reprezentuje od roku 1959. Tento dokument poukazuje na význam jeho osobnosti, prínos **pre** slovenskú kultúru i jej ďalší historický vývoj **a** otvára cestu mladším generáciám k poznaniu Šafárikovho génia. Láska k poznaniu, zvedavosť **a** túžba prekonať neznámo prostredníctvom poznania sú inšpiráciou **a** odkazom, ku ktorému sa univerzita nesúca meno po veľikánovi vedeckej slavistiky hlási,“ vyjadril sa profesor Pavol Sovák, rektor **UPJŠ** v Košiciach.

Spoločne s predsedom Matice slovenskej Mariánom Gešperom odhalili v roku 2019 prvú bronzovú bustu Pavla Jozefa Šafárika v areáli univerzity. „Pracovať na novom historickom dokumente o Pavlovi Jozefovi Šafárikovi má **pre** Maticu slovenskú veľký morálny význam, keďže práve Šafárik v roku 1827 navrhol založiť Maticu slovenskú, aj keď sa jej vzniku nedožil. Internet sa **pre** mnohých študentov stal priestorom, kde získavajú informácie **pre** svoje štúdium, ale aj **pre** zvyšovanie svojho intelektuálneho potenciálu. Osvedčili sa nám voľne dostupné videá ako jedinečná vzdelávacia pomôcka. Preto tvoríme historické dokumenty o slovenských osobnostiach **a** udalostiach, vďaka ktorým si mládež lepšie osvojí dejinné súvislosti **a** podporí sa v nich kolektívna historická pamäť národa. Jednou z našich posledných tohtoročných tém je život **a** dielo Pavla Jozefa Šafárika pri príležitosti 160. výročia jeho úmrtia, preto sme prirodzene spojili naše sily s Univerzitou P. J. Šafárika pri vytvorení tohto unikátneho historického dokumentu,“ uviedol predseda MS Marián Gešper. Historický dokument Tichý génius Pavol Jozef Šafárik komplexne zobrazuje Šafárika ako slovenského básnika, historika, etnografa, slavistu, univerzitného profesora **a** zakladateľa vedeckej slavistiky.

Šafárik pochádzal z evanjelickej učiteľskej rodiny. Získal kvalitné vzdelanie na evanjelickom lýceu v Kežmarku **a** na univerzite v Jene. Bol riaditeľom srbského pravoslávneho gymnázia v Novom Sade, no významnejšie pôsobil neskôr v Prahe. Tu sa vypracoval na jednu z vedúcich osobností vedeckého života. Stal sa priekopníkom slavistiky **a** dôležitou postavou českého i slovenského národného obrozenia. Jeho práce výrazným spôsobom prispeli nielen k etablovaniu slavistiky, ale aj k politickej emancipácii slovanských národov, keďže dal dovedy len romantickej myšlienke slovanskej vzájomnosti vedecký základ, hovorí Veronika Grznárová, hovorkyňa Matice slovenskej.

tlačová správa

Autor: [Zobraziť všetky články](#) || [tlačová správa](#) | [Zobraziť všetky články](#)